Nutrición

Menú a la carta

¿Qué hace falta para estar bien nutrido? ¿Alcanza sólo con comer? Sabemos que todo ser vivo necesita alimentarse para vivir. Los procesos vitales (desde moverse hasta crecer y reproducirse) requieren de energía, y son los nutrientes los que aportan esa energía, sin la cual sería imposible la vida sobre la Tierra. En el caso de los seres humanos, dichos nutrientes provienen de otros organismos que consumimos, tanto vegetales como animales.

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente, es indispensable proveerlo de todos los nutrientes que necesita. Una dieta equilibrada es una dieta variada que combina una proporción adecuada de grasas, proteínas, hidratos de carbono, agua, vitaminas y minerales y que permite que el organismo funcione adecuadamente sin que nos enfermemos, ya sea por exceso o por carencia de alguno de ellos. Una alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que provean los cinco grupos básicos de nutrientes: cereales; verduras y frutas; carnes y huevos; lácteos y aceites, grasas, azúcares y dulces.

CALORÍAS O KILOCALORÍAS, ESA ES LA CUESTIÓN...

En nutrición, la energía se expresa utilizando como unidad la caloría (**cal**). Cuando queremos referirnos a la cantidad de energía contenida en los alimentos, utilizamos, en general, un múltiplo de la caloría, la kilocaloría (**kcal**), equivalente a 1000 calorías.

Anteriormente, las kilocalorías se abreviaban Cal (con mayúscula). De ahí que todavía haya gente que repite que "un adolescente necesita ingerir 3000 calorías diarias en su dieta", cuando debería decir que necesita 3000 kilocalorías diarias. Este error también se verifica en muchos envases de distintos alimentos.

Cuando hablamos de **kcal/g** nos referimos a la cantidad de calor, expresado en kcal, que es capaz de liberar un gramo de cierta sustancia al ser "quemada" (o metabolizada por nuestro cuerpo).

Como se ve en el gráfico 1, el componente de la dieta que aporta más calorías es la grasa. Las grasas liberan, al ser quemadas, el doble de calorías que las proteínas o los hidratos de carbono.

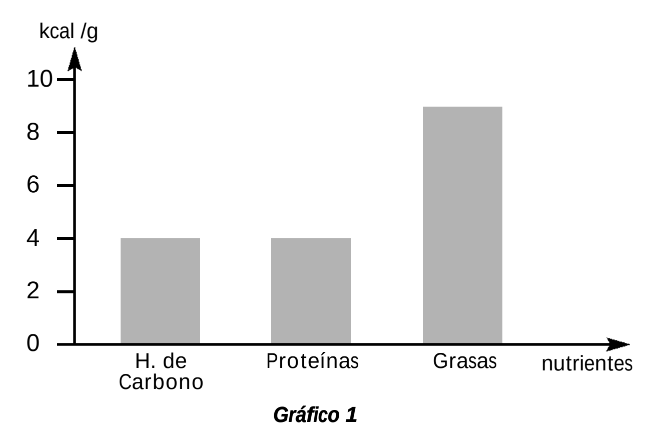


Gráfico 1

La cantidad de calorías que necesita una persona por día es diferente según la edad, sexo, talla corporal, clima del lugar en que vive, hábitos y estilo de vida. En términos generales, se acepta que una comida diaria equilibrada debe estar constituida por:

- 50% de hidratos de carbono,
- 25 a 30% de grasas,
- 15 a 20% de proteínas.

- Si suponemos que diariamente necesitamos, en promedio, unas 3000 kcal, ¿qué peso (expresado en g) de cada tipo de estas sustancias debemos ingerir? Calcúlenlo a partir del gráfico 1 y grafíquenlo en este espacio.



Gráfico 2



CALIDAD Y CANTIDAD

En el siguiente cuadro figura lo que comieron Paula, Lucas y Pedro en el mismo día.

	PAULA	LUCAS	PEDRO
Desayuno	Un vaso de leche (250 g) y una tostada de pan blanco (50 g) con dulce (20 g)	Nada	Un yogur entero (350 g) y una porción de queso (50 g)
Cena	300 g de carne vacuna con 200 g de papas hervidas y 100 g de porotos Una manzana (75 g)	Un plato (200 g) de arroz con manteca (20 g) Dos chocolates (80 g)	250 g de pollo con 2 huevos revueltos (80 g)

En la tabla que está a la derecha, se consignan los porcentajes en que se encuentran los distintos nutrientes en diferentes alimentos.

Alimento	% Proteínas	% Hidratos de Carbono	% Grasas o lípidos	Calorías por 100 gr.
Arroz	7	78.5	0.4	342
Pan blanco	7	52.6	1.3	259
Porotos	23	54	2	326
Papas	2.2	18	0.1	82
Leche	3	4.8	3	58.2
Manteca	2	2	20	90.7
Queso	33	5	11	251
Pollo	21.5	-	2.5	109
Carne vacuna	20	2	7	155.3
Manzana	0.4	13	0.5	58
Huevos	13	-	10	147.6
Yogur entero	2.7	13.1	2.6	86.7
Dulce	0.2	77.1	-	309.2
Chocolate	10	28	60	500

a. A partir de esta tabla y de la información proveniente del gráfico 1 calculen:
- el porcentaje de proteínas, carbohidratos y lípidos que comieron Paula, Lucas y Pedro.
- la cantidad de kilocalorías que ingirió cada uno.

b. Analicen los datos que obtuvieron y respondan:

¿Cuál de los tres chicos creen que comió más equilibradamente? ¿Se respetaron las proporciones recomendadas para una dieta equilibrada?

¿Qué sugerencias le harían a cada uno para mejorar su dieta? Justifiquen sus respuestas.

LA ALIMENTACIÓN Y LA PUBLICIDAD

- Les proponemos que reflexionen acerca de las siguientes cuestiones.

  ¿La publicidad influye en lo que comemos? ¿Y en nuestro ideal de belleza?

  ¿Se sienten identificados con las publicidades o creen que muestran un mundo diferente del que ustedes viven todos los días?

Durante una semana, anoten los avisos publicitarios referidos a la comida que aparecen en los medios masivos de comunicación. Intenten extraer el mensaje de cada uno, a partir de las reflexiones anteriores. Luego, elaboren en grupo una comunicación oral, de aproximadamente cuatro minutos, en la que comenten sus conclusiones sobre la relación entre la alimentación y la publicidad. Un miembro del grupo será el orador y expondrá las reflexiones de todos. Los otros grupos deberán hacerle preguntas y objeciones en caso de que no concuerden con las conclusiones extraídas.